

基础性、拓展性通识课程系列教材

顾问◎刘沛林 总主编◎皮修平 副总主编◎王 鹏

# 教师教育心理学

主编◎唐芳贵 刘衍华 罗军



著名  
上海市  
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

基础性、拓展性通识课程系列教材

顾问◎刘沛林 总主编◎皮修平 副总主编◎王 鹏

# 教师教育心理学

主编◎唐芳贵 刘衍华 罗军

 华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

教师教育心理学 / 唐芳贵, 刘衔华, 罗军主编. —上海:  
华东师范大学出版社, 2012. 7

基础性、拓展性通识课程系列教材  
ISBN 978-7-5617-9700-6

I. ①教… II. ①唐…②刘…③罗… III. ①教育心理学—师范大学—教材 IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 160013 号

基础性、拓展性通识课程系列教材

## 教师教育心理学

主 编 唐芳贵 刘衔华 罗军  
项目编辑 吴海红  
审读编辑 马兰胜  
责任校对 时东明  
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路3663号 邮编200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 江苏昆山亭林彩印厂有限公司  
开 本 787 × 1092 16开  
印 张 22  
字 数 412千字  
版 次 2012年8月第一版  
印 次 2013年7月第二次  
书 号 ISBN 978-7-5617-9700-6/G · 5714  
定 价 39.80元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

培养健全人格的公民，一直是人类教育追求的终极目的。为达此目的，古希腊先哲亚里士多德率先进行了积极的探索并提出了“自由教育”（亦称“博雅教育”或“文雅教育”）这一命题，他主张通过读、写、音乐、绘画、哲学等来培养公民的子女，使他们具有“自由而高尚的情操”。亚里士多德的“自由教育”命题和主张对西方乃至全人类的教育思想和教育实践产生了深远的影响，为后来西方大学“通识教育”理念的形成和发展奠定了思想基础。

从17世纪30年代开始，西方的一些大学开始尝试通识教育。到20世纪初，一些美国高校开始开设通识教育课程并不断进行改革创新。20世纪40年代，哈佛大学校长科南特在《自由社会的通识教育》（1945年哈佛报告书）中首次明确提出了通识教育的目标：有效的思考、思想的沟通、恰当的判断、分辨各种价值。科南特在该报告的导言中指出，“通识教育的核心问题，是使自由和人道的传统持续不断，单单获得知识，发展专门技能与专门能力，并不能为理解奠定宽广的基础，而理解恰恰是维护我们的文明的基本要素”，“甚至即使学生在数学、物理学、化学、生物学等方面有扎实的基础，而且能够读写几种语言，仍然没有为自由社会的公民提供足够的教育背景，因为这样的课程和人类个人的情感经验、人类群体的实践经验缺乏联系”。他认为课程应该包括人文学科、社会学科、自然学科三大领域。此后，美国各大学普遍关注通识教育，纷纷开设通识教育课程。到了20世纪50年代末和70年代末，美国大学掀起了两次通识教育改革高潮，确定了“核心课程”模式的美国通识教育的框架。

战后美国快速发展的历史从一个侧面表明，美国大学的通识教育无疑是成功的。因为从某种意义上来说，它为美国经济社会的发展和科学技术的进步奠定了“教育基础”，它为美国成为世界科技强国和经济强国孕育了一大批人文大师、科学巨匠和杰出的创新型人才。因此，美国大学的通识教育令世人瞩目，成为世界各国大学学习、模仿、借鉴的典范。目前，虽然人们对于通识教育的内涵和目标还存在不尽一致的看法，但通识教育作为一种教育观已逐渐成为大学教育教学改革的核心理念之一。

进入21世纪以来，面对更加激烈的国际竞争，世界各国都不约而同地从战略高度

对教育特别是高等教育寄予了更高的期望,提出了更高的要求,而且采取了一系列重大改革举措。中国作为最大的发展中国家,立足于实现中国现代化和中华民族的伟大复兴,强调全面推进素质教育、培养全面发展的公民,并陆续提出和实施科教兴国战略、人才强国战略、建设创新型国家和文化强国战略,对高等教育和高校提出了新的更高的要求,先后实施“211工程”、“985工程”和“高等学校教学质量与教学改革工程”,要求高校把“创新人才培养模式,提高人才培养质量”作为高等教育改革发展的核心。在这种背景下,我国高等教育战线掀起了一场教育教学改革热潮。各高校纷纷探索和尝试新的人才培养模式,调整学科专业结构,修订人才培养方案,优化课程体系,强化教材建设,转变教学方式,更新教学手段。特别需要指出的是,受到美国通识教育的启发,针对建国后我国高等教育过分强调专业教育而忽视大学生综合素质教育培养的弊端,从20世纪末开始,我国在部分高校先后进行了“文化素质教育”的试点和推广,由此开启了我国高校中国特色的通识教育改革与研究的大门。

然而在这些改革中,由于受到传统教育观念的束缚,加之对通识教育的目的以及其普通性、基础性、广博性、主体性和深刻性等特征认识的不足,大多数高校的通识教育改革仍处于起步阶段。时至今日,作为知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等主要载体的通识教育课程和教材的建设以及教学方式的转变尚未取得令人可喜的突破,人才培养的效果和质量仍不能满足经济社会发展和学生个性发展的需要,“创新人才培养模式,提高人才培养质量”依然任重道远。

但是任何改革从来都是“开弓没有回头箭”,通识教育教学改革更是如此。因为通识教育改革涉及的对象最终是人,确切地讲是学生及其发展,而且每一个学生背后连系着一个家庭的希望,每一代学生的成长与发展都连系着国家和民族的未来。美国教育家欧内斯特·博耶认为,发展个性与强调社会责任是高等教育的两个强有力的传统,具有极其重要的地位。所以,高校的通识教育课程改革和教材建设必须站在学生的可持续发展和成才的需要上,必须站在国家经济社会发展的需要上。具体而言,高校的通识教育课程改革和教材建设要有利于学生健全人格、全面发展的需要和国家未来对创新型建设人才的需要,把基础知识的积累、基本技能的训练、生活态度的形成、审美情绪的陶冶、人文修养的塑造、科学思维的培养、精神意志的砥砺、生命成长的体验、人生智慧的启迪、理想信念的养成和价值观的树立等统摄到学生自我发展、自觉发展和国家经济社会发展的需要上来,而不是以教育工具性的短视目光仅仅观照学生近期专业发展和就业求职的浅层需要。

衡阳师范学院作为一所拥有百年历史的地方高师院校,2005年以来在通识教育教学改革方面作了大量的探索和实践,先后三次修订人才培养方案,每一次修订都将通识教育课程体系优化与教材建设作为突破通识教育改革瓶颈的切入点。我们立足校本,组织精干力量精心编写了《生命与健康》、《文学欣赏》、《音乐鉴赏》、《大学美术鉴赏》、《儒学与修身》等30多部通识课程教材,并将之命名为“基础性、拓展性通识课程系列教材”。这套通识课程系列教材主要有以下四个方面的特点:

一是模块化和有机性。在体系结构上体现了模块化的特点,整套教材分为“生命·生活·健康”、“文化·修养·成长”、“科学·技术·技能”和“经济·商务·管理”四个模块,贯彻了哈佛大学前任校长科南特的通识教育课程应是人文学科、社会学科、自然学科三大领域有机结合的课程体系思想。

二是基础性和深刻性。30多部教材所涉及的知识内容都与当代大学生的基本认知、基本观念、基本技能和基本素质的形成密切相关,着眼于帮助大学生对相关基础学科基本内容和基本方法的了解和掌握,为以后的专业学习及个人的发展打下广泛的基础。整套教材也不仅仅是让学生获取多方面的基础知识,更重要的是通过对基础知识的学习,促进学生的思维发展,发展其理性,拓展其智慧,触及其灵魂,陶冶其人格,从而促进人的和谐发展。

三是广阔性和拓展性。整套教材试图通过广泛的“知识食谱”,为学生提供多种多样的知识素养,帮助大学生拓展对文学、艺术、经济、管理、生活、生命、信仰、哲学和科学等的了解,开阔其胸襟,陶冶其情操,使其人生更加充实,精神不断升华,从而提高其文化品位和生命质量。

四是普适性和通俗性。整套教材尽管在体例构思上不拘一格,在编写风格上也各显特色,但在语言文字表达上都尽可能地突出普适性和通俗性,不管是理论阐述,还是举例说理,都力求具有逻辑性、思想性和亲近感,让每一位大学生读者和一般读者都能阅读、理解和分享。

当然,作为一所地方高师院校教育教学改革的一种尝试,我们编写的这套教材无疑有许多需要改进和完善的地方,比如在课程模块上仍需进一步优化充实,在教材内容上仍需进一步突出丰富化和延展性,等等。但“千里之行,始于足下”,教材建设从来都要经历“尝试——优化——完善”这样一个过程,大学通识课程的教材建设更是如此。令人欣慰的是,我们现在已经迈出了可贵的第一步。在此,我们要特别感谢华东师范大学出版社,没有他们的精心策划和大力支持,这套教材也难以与读者见面。

总主编

2011年11月

# 目录

第一章 绪论 .....	1
第一节 心理学与科学 .....	2
第二节 心理学与生活 .....	8
第三节 心理学与教师教育 .....	11

## 第一编 认知与教师教育

第二章 感觉与知觉 .....	19
第一节 感觉与知觉的概述 .....	19
第二节 感觉和知觉的一般规律 .....	25
第三节 感知觉规律在教学中的应用 .....	35
第四节 观察及观察力的培养 .....	36

第三章 注意 .....	40
第一节 注意的概述 .....	40
第二节 注意的规律 .....	46
第三节 注意规律在教学中的应用 .....	49

第四章 记忆 .....	55
第一节 记忆概述 .....	55
第二节 记忆过程及其规律 .....	59
第三节 记忆规律在教育教学中的应用 .....	72

第五章 思维与想象 .....	78
第一节 思维 .....	78
第二节 想象 .....	88
第三节 问题解决 .....	92
第四节 创造性思维及其培养 .....	97

## 第二编 情绪、意志与教师教育

第六章 情绪和情感 .....	105
第一节 情绪和情感概述 .....	105
第二节 情绪和情感的种类 .....	114
第三节 青少年情绪、情感的培养 .....	119

第七章 意志 .....	127
第一节 意志的概述 .....	127
第二节 意志行动过程及其心理学分析 .....	132
第三节 意志品质及其培养 .....	137

### 第三编 个性与教师教育

第八章 需要与动机 .....	147
第一节 需要概述 .....	147
第二节 需要的理论 .....	150
第三节 动机概述 .....	155
第四节 动机的理论 .....	161
第五节 需要、动机与教育 .....	167

第九章 能力 .....	174
第一节 能力的概述 .....	174
第二节 智力与智力结构理论 .....	179
第三节 能力的个别差异 .....	185
第四节 能力的培养 .....	189

第十章 气质 .....	196
第一节 气质的概述 .....	196
第二节 气质的生理机制 .....	199
第三节 气质类型特征及其鉴定 .....	206
第四节 气质对生活、教育的意义 .....	215

第十一章 性格 .....	221
第一节 性格的概述 .....	221
第二节 性格的类型理论和特质理论 .....	226
第三节 性格的鉴定 .....	235
第四节 性格的形成与塑造 .....	243

第十二章 自我意识 .....	249
第一节 自我意识概述 .....	250



第二节	自我意识的发展	256
第三节	良好自我意识的培养	266

## 第四编 社会心理与教师教育

第十三章	人际交往	277
第一节	人际交往概述	278
第二节	人际吸引	286
第三节	人际关系	293
第四节	人际交往与教育	301
第十四章	道德	311
第一节	道德心理学概述	311
第二节	道德认知发展与教育	313
第三节	道德情感发展与教育	319
第四节	道德行为发展与教育	327
参考文献		337
后记		339

# 第一章 绪 论

## 引子

心理学所涉及的问题渗透于各个领域。例如,人在独处和在群体中的行为为什么不一样?人在社会环境中的行为为什么会千差万别?受哪些因素影响?这些是社会心理学所关注的。人的这些心理与行为是怎么随着年龄增长而发展的?其中哪些受环境影响,哪些由先天遗传决定?这些是发展心理学要探讨的。在这些心理与行为的发展中教育起什么作用?如何更有效地利用这些规律促进和改善人的发展?人们怎样才能学习、记忆得更有效?这些是教育心理学所研究的。人在工作中和家庭中的行为为什么不一样?工作是为了什么?领导是怎么起作用的?怎样使员工更努力地工作?这些是组织管理心理学要研究的。今天的工业设计如何使人生活更舒适,工作更有效?从仪器仪表到工作环境怎样设计才能使人的疲劳或伤害减到最小,效率达到最高?这些是工程心理学、劳动心理学所关心的。人所不断发展积累的心理与行为会如何影响人的经济行为?不同的人投资决策会有什么不同?人的感知、态度、情感、认知以及人际互动如何影响他们的消费行为?广告是怎么起作用的?这些是经济心理学感兴趣的。人在地球和在太空中的行为为什么不一样?失重情况下人的心理和行为会有哪些变化?这些是航空航天心理学最关切的。运动员是怎么选拔和培养的?他们在比赛的瞬间如何承受各种压力?成绩波动是怎么回事?运动成绩在多大程度上受心理因素的影响?这些影响是可控制的吗?这些是体育心理学所研究的。人的美感是从哪里来的?审美活动有哪些心理特征?艺术创造是不是天才的特权?普通人如何能培养艺术家的气质和才干?这些是艺术心理学所研究的。我们还可以举出更多……

总之,在人类活动的任何一个领域,都有心理学问题,都需要心理学!

——摘自《心理学与生活》中译本序言

通过本书的学习,希望能为你认识自己、完善自己和教育学生提供一些帮助。

## 第一节 心理学与科学

对许多人来说,心理学是一门既熟悉又陌生的学科,同时也被不同程度地误解着。其实,心理学是一门研究意识和行为的科学,心理学的研究与一般科学研究并没有本质的不同。

心理学与数学、物理学这些学科相比,是一门极其年轻的学科。虽然对人的意识和行为的思考与探讨早在古希腊时期就有了,但现在一般认为,作为一门独立学科的心理学的研究是从1879年心理学家冯特建立第一个心理实验室开始的。屈指算来,不过一百三十多年,如何与在古希腊就建立起体系与分支的数学相比呢?然而,心理学研究的却是人类十分甚至是最为深奥的问题,并且,心理学主要是建立在三门学科的基础上,即哲学、生物学和物理学。虽然这三门学科到今天已有了长足的发展,但仍不能被称之为是“完全完善”的。所以,从这两个层面上看,心理学发展中产生这样那样的问题、引起广泛的争论,是相当正常的,而且也是必要的、合乎逻辑的。

一般认为,作为一门学科要被称之为科学,它本身必须包含以下三个因素:确有的研究对象、适用的理论和假说、符合科学精神的方法论。

### 一、心理学的研究对象

心理学的研究对象是意识和行为。对于外显的行为,我们可以通过物理化学的方法进行测量,把测量的资料用数学进行演算分析。而对内在的意识,难度就大了很多,因为通俗地讲,意识是“看不见摸不着的”,我们无法用一般的方法进行研究。现代生理学的发展使我们知道了人产生某些情绪或行为的原因是与体内的某些化学物质的释放相关联的,但是,我们仍不能说这些化学物质就是意识。

从诞生之日起,心理学就遭受着关于意识问题的怀疑。在此背景下,1913年,美国心理学家华生发表了一篇具有革命意义的文章《行为主义者眼中的心理学》。他认为,心理学的研究对象应该是实实在在的可以观察的行为,因为我们不能进入别人的意识,并且如果我们问别人他们心中在思考些什么,他们也有可能说谎或是自己都搞不清楚。

华生的观点使他的心理学一度占据了整个心理学界的统治地位,因为比起先前弗洛伊德提出的精神分析,华生的学说更符合人们心中的科学结构,或是由科学主义哲学家库恩提出的范式理论,即他的研究对象是明白清楚的:可观察的行为。行为主义的确有巨大的优势,到今天仍影响深远,但在20世纪50年代,遭到了巨大的挑战,并且逐步失去了统治的地位,因为它完全强调环境的决定作用,忽视人的内在机制,使人

们无法接受。心理学中一直存在着“自由意志论”和“决定论”的争执。我们就算承认人没有自由意志,但是,我们也至少可以知道自己在做什么。所以,意识是一定存在的,是确有的。如果说“看不见摸不着”就是不存在的话,那么如何解释“力”呢?力的定义是物体对物体的作用。我们看不见各式各样的力,但是却可以感觉到它们的存在,因此力是客观的。同样的道理,意识虽然具有主观性,但这并不排斥它被感知的客观性。因此,心理学研究意识是具有可行性的,换言之,是符合科学精神的。

## 二、心理学的理论和假说

心理学被指责的另一个原因是它的很多理论观点具有假设的性质,即没有或无法证明。在这里我想说的是理论观点不被证明,可能有两种情况,第一种是这个观点本身无法证明;第二种是我们的认识实践水平还不足以进行证明。在此,有必要先强调一点,即所谓科学的理论和观点一定都是真理,而“实践是检验真理的唯一标准”。实践是一个很广的概念,它当中既包含了用逻辑推算和在实验室用实验手段进行的证明,也包括人们在生产劳动中的适应于人类生产生活的发现和运用。这些都是检验真理的手段,在越来越重视前者的今天,后者同样应得到关注。

对于上段所说的第一种情况,即观点本身无法被证明,是不是据此我们就可以说这个观点是错误的呢?如果是错的,那当然要坚决摒弃。然而,问题不全如此,因为我们不能忘记“公理”性质观点的存在。公理的表达往往是以人为规定的形式出现,多少存在着主观的特征,因此容易受到怀疑和非议。欧几里德几何学中有一个著名的规定:两条直线有且只有一个交点。这个规定是欧几里德在创立他的几何学一开始就作出的,古往今来许多人想去证明它但从来没成功过。然而,由于这个规定符合人们的认识并且在运用中一直是适用的,因此,它就被归结为公理,被认为是科学的。事实上在相当多的学科中,常常可以发现在其“根部”的观点结论是具有公理性质的,它们本身就是存在,我们只能去认识它们、运用它们、检验它们,但却不能狭隘地证明它们。而在这些公理的基础上人们构筑了一系列严格论证的定理和推论,从而形成整个学科的体系。心理学是一门极为年轻的学科,发展心理学首先要发展“根”,那样才能有枝有叶。在发展“根”的过程中我们完全可能遇到公理。只要是实践认可的,即对人类的现象总是适用的,那么未必需要拘泥于严格的逻辑推算和实验证明,这些理论观点仍然是科学的。

对于第二种情况,不妨看看别的被认为是科学的学科。我们今天都接受了“地圆说”,但它并非就是刚提出就一下子被证明了的。早在公元前3世纪,古代希腊地理学家埃拉斯托塞尼斯就认为地球是圆的,地球上的海洋实际是连成一体的。公元2世纪的天文学家托勒密也提出了地圆说。但是当时在许多人想来,地球还是有边缘,有尽

头的。直到伴随着生产力的发展,欧洲的航海技术有了重大突破,1519—1522年麦哲伦船队完成了环球航行,地圆说才最终得到了证明。从埃拉斯托塞尼斯到麦哲伦,这经过了多少世纪啊!大家知道,心理学研究的恐怕是人类最深奥的问题,现在提出的一些理论,虽然无法得到证明,仍停留在假说阶段,但随着科学技术的发展,这些假说是有可能最终会得到证实、会被接受的。

值得指出的是,也许由于各种各样的原因我们的一些观点并不科学,但我们应当尽力使自己的态度达到科学。什么是科学的态度?我们认为,它应当包括宽容。宽容绝不是人道的范畴,它同样是指对人类面临的各种问题采取理性的思维,而不是头脑发热地一下子作出最后的判断。伏尔泰曾经说过:“我无法同意你说的每一句话,但我将誓死捍卫你说话的权利。”有的人不同意心理学的一些观点是正常的,心理学的确需要讨论甚至是争论,但这并不至于就说心理学不科学了,并不等于可以不让人们谈论心理学。

对于心理学理论的质疑,还有一层原因是心理学流派众多,观点各异,甚至有可能是完全对立的。例如,行为主义强调环境的决定性作用,而人本主义则看重人本身的自由意志。就是同在特质流派,人的性格到底有多少维度迄今还没有一个统一的说法。这就让人觉得无所适从以致产生怀疑感。

在此,我们同样可以先考察一下别的学科,比如逻辑学。逻辑学由亚里士多德开创至今已经演化出许多派别,比如亚里士多德的形式逻辑、培根和密尔的归纳逻辑、黑格尔的辩证逻辑、莱布尼茨和弗雷格的数理逻辑。至于争论,关于归纳是不是逻辑现在还一直被人们探讨着。面对这些问题,恐怕还没有人能下一个最终的结论,但这并不妨碍人们承认逻辑学本身是属于科学范畴的。假如逻辑学不是科学,那么如何解释我们在各个学科推导出的定理和推论呢?

所以,虽然心理学界众说纷纭,无法统一,但也不能因此就把心理学排斥出科学的殿堂。毕竟,每个流派尽管存在着这样那样的缺陷,但仍可以对一些现象作出合理的解释,可以对人们的工作生活起到帮助作用。并且,意识和行为也不仅仅是单一的,它们也包含了很多内容。这些不同的内容,也决定了心理学研究者的方向不同,从而出现了许多学科分支,就像物理学分力学、光学、电磁学、原子物理等。

## 视窗 1-1

### 人们对心理学的一些误解

#### 误解一:心理学家知道人们在想什么

你是学心理学的,那么你说说我正在想什么?当周围人得知了你是学心理专业的时候,他们会马上好奇地发出这种问题。人们总是以为心理学家和算命先生差不多,

应该能透视眼前人的内心活动,其实这是一种误解。心理活动具有广泛的含义,包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等,并非只是人在某种情境下的所思所想。心理学家所做的就是要探索这些心理活动的规律;它们如何产生、发展,受哪些因素影响,相互间有什么联系等等。心理学家通常是根据人的情绪表现和外在行为等来研究人的心理。也许他们可以根据你的外在特征和测验结果来推测你的内部心理特征,但除非具有超感知能力,否则再老到的心理学家也不可能所谓的知心的术,一眼就看穿你的内心世界。

### 误解二:心理学是伪科学

许多人认为心理学是伪科学,都是骗人的。这着实让搞心理学的人伤心不已。为什么会这样呢?首先,对于大多数人,所谓科学,应该有严格的实验操作和严格的逻辑推理,比如物理学或数学,而人的心理是看不见又摸不着的,对它的操作和研究岂不是很玄?人的心理又变化莫测,是个十分难以控制的变量,所以人们认为心理学研究是靠不住的。其次,心理咨询往往令人们失望。由于人们对心理咨询没有一个正确和充分的了解,产生了瞬间治愈心理问题的希望,这样当然会失望。没有什么药能瞬间愈病,心理咨询解决心理困扰同样需要一个过程。而且,心理咨询要想收到好的效果,咨询者需要积极配合咨询师的要求,不能只由咨询师一方努力,但实际情况并非如此。诸多的原因,使许多人认为心理学是伪科学。

心理学是一门正在走向成熟的科学。1982年,国际心理科学联合会正式成为国际科学联合会的成员。这证明了心理学的学术地位。心理学的许多研究领域的研究方法,如生理心理学、实验心理学和物理心理学,向来就与自然科学的研究方法相近似。发展到现在,心理学的各个领域,从实验控制、统计学分析,直到结论的提出,都已经采取了严格的科学设计,都制定了统一的科学标准。关于心理咨询,在咨询者的积极配合的基础上,往往需要数月甚至是更长时间才会收到应有的效果。这是一个互动的和漫长的过程。所谓冰冻三尺,非一日之寒,大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望,不宜因为急于求成、效果不佳,就否定心理咨询,否定整个心理学。

### 误解三:心理学家只研究变态的人

很多人对心理学有这样的看法:去心理咨询的人都是心理有问题的人,而有问题就是变态;心理学家只研究变态的人;与心理学有干系的非专业人士都是变态的。这些看法可以解释为什么很多人在决定进行心理咨询时需要很大的勇气和进行激烈的思想斗争。为什么会对心理学和心理学家有这样的偏见呢?一方面,这和我们

的人文传统有关。中国人比较顾及面子,认为有了心理困扰是不光彩的事,倾向于自己解决,如果大摇大摆地去心理咨询,就会被人说成是精神病了。另一方面,和媒体的误导有关。为了谋求利润,媒体会抓住人们的猎奇心理,在表现与心理学有关的题材时,喜欢选择和炒作心理变态。从电视、电影、报纸和杂志上接触心理学的,很难逃出这种误导。好莱坞和日本的所谓心理电影便是典型,如《沉默的羔羊》、《精神变态者》、《发条橙》、《催眠》等,描绘了心理变态中最为严重的情况,应该对人们对于心理学的这种偏见负很大责任。人们也常常把心理学家和精神病学家混在一起。精神病学是医学的一个分支,精神病学家是医生。他们的工作对象是心理失常的人,即所谓变态的人,主要从事精神疾病和心理问题的治疗。和其他医生一样,精神病学家在治疗精神疾病时使用药物;与此不同,尽管临床心理学家也关注精神病人,但他们不能使用药物进行治疗。要知道,大多数心理学研究都是针对正常人的,如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理和跨文化的比较等都是心理学研究的内容。

#### 误解四:心理学就是解梦

这种误解的产生同样和弗洛伊德分不开。对于多数了解心理学的人来说,解梦是弗洛伊德的理论中最吸引人的部分。这是因为人们总是喜欢挖掘自己和别人内心深处的秘密,而梦被当作是透视内心世界的一扇天窗。由于弗洛伊德的心理学家代表性,许多人把弗洛伊德的理论等同于梦的分析,进而使解梦成了心理学的代名词。好莱坞的电影对此也是脱不了干系的,例如《最后分析》,是很多人对心理学的最初了解的来源。《爱德华大夫》是好莱坞第一部涉及精神分析的作品,票房成绩斐然,使精神分析题材开始在电影中盛行。这部电影的一个中心内容就是解梦,其中有一句经典台词,也是许多人以为的心理学家口头禅:晚安。做个好梦,明天拿出来分析一下。解梦只是精神分析心理学家所使用的心理治疗技术之一,仅仅是心理学热带雨林中的一株树木而已,怎么能等同于整个雨林呢?

(摘自于“咨询中国”。原文链接:<http://www.psyzg.com/article/5163.html>。)

### 三、心理学研究的方法论

今天很多人批评心理学的研究方法是认为它过于主观。在批评时往往会点弗洛伊德的名,因为弗洛伊德在大多数人的心中即使不是最伟大的也是最著名的心理学家,而他的研究方法恰恰是具有很大主观性的。

那么,什么才是符合科学精神的方法论呢?是以主观或客观,主观或客观成分的多少来作为衡量标准吗?我们认为,答案是否定的。首先,人既然是有意识的,那就不

可能放弃主观。面对一组客观的数据材料,我们也需要主观意识的分析。其次,面对一组简陋的数据,如果主观能动性发挥得较好,仍有可能得出正确的结论;而即使面对的数据材料十分充足,假如运用主观思维不恰当或是不充分,那正确的结论也是得不出的。

照此看来,标准应该是什么呢?我们认为,这个标准应该是实践后的效果。即在不违背法律伦理的情况下,通过运用研究方法,只要能得出正确的结论,这种研究方法就是符合科学精神的。

可以再举一个物理学的例子。作为力学基础的惯性定律,不是从现实实验中得出的,而是从理想化的思想实验中得出的一个科学定律。伽利略曾经注意到:当一个球从一个斜面上滚下又滚上第二个斜面时,球在第二个斜面上所达到的高度同在第一个斜面上的高度近似相等。他断定这一微小的差异是由于摩擦的结果,如果摩擦消除,那么第二次的高度完全等于第一次的高度。他又推想,在完全没有摩擦的情况下,不管第二个斜面的倾斜度多么小,它在第二个斜面上总要达到相同的高度。如果第二个斜面的斜度完全消除,那么球从第一个斜面滚下来之后,将以恒速在无限长的平面上永远不停地运动下去。当然,这个实验是一个理想实验,无法真实地操作,因为永远也无法把摩擦力消除尽,也无法找到和制作一个无限长的平面。后来,牛顿把伽利略的惯性原理确立为动力学第一定律——惯性定律。

如果按现在流行的说法,只要是实验室里拿不出的,那就是“软”的,甚至是“伪”的。可是,恰恰是那些批评者以为是最“硬”的力学,偏偏就建立在这样一个通过“软”甚至“伪”的方法而得出的结论的基础上。这不很讽刺吗?

伽利略所用的得出结论的方法和我们今天提到的主流方法论有很大差距,但他得出的结论却是真理性质的,因此,他的方法当然符合科学精神的范畴。心理学是新兴学科,采用一些独特甚至冷僻的方法是完全正常的,是应该允许的。不管心理学采用的方法是否主观,主观程度如何,只要在不违背伦理法律且能得出经得住实践检验的结论,那就是科学的。弗洛伊德的方法确实很主观,但我们同样可以看到自由联想、梦的分析对于治疗精神病人的作用。这至少说明,他的方法在某种程度上还是科学的。同样的情况也或多或少存在于别的心理学工作者的研究中。

从最初的结构主义到今天占主导地位的认知流派,事实上心理学工作者也一直在探究着什么才是适应于心理学的方法论。虽然还一时拿不出一个完整的答案来,但不断产生的新的研究表明,现有的研究方法已经越来越成熟,越来越符合科学精神。

以上从科学构成的三个要素来分析了心理学与科学的关系。我想从以上这些论述中,是不难得出“心理学符合科学范畴”的结论。作为一门新兴的科学,心理学的确存在着诸多问题,但问题是可以解决的,当然这需要时间,需要人力物力。如果一棍子



打死了,那谁还会来研究人的意识和行为呢?人类还如何更进一步认识自己呢?在物质文明越来越发达的今天,对自己的认识却始终模糊,不是很可悲吗?

## 视窗 1-2

### 你知道世界上有多少从业的心理学家吗?

你知道世界上有多少从业的心理学家吗?调查显示,这一数字超过了50万。在这个数字中,大约62000到82000人从事心理学的研究工作。尽管心理学家的人口比例在西方工业国家中是最高的,但对心理学的兴趣在许多国家中都在持续增长。国际心理学联合会(IUPS)的成员组织来自64个国家(Rosenzweig, 1999)。美国心理协会(APA)是一个包括了来自世界各地心理学家的组织,它在1998年底有155000名成员(Fowler, 1999)。另一个国际组织,美国心理学会(APA),有16000多个成员,它更关注心理学的科学方面,对临床或治疗方面的关注要少一些。

科学心理学1879年诞生于德国,但在20世纪初中叶,它的中心就移到了美国。在今天的美国,有3000多所大学有心理学学位教育,不少大学每年主修心理学的学生超过千人;全美每年授予博士学位人数最多的学科是心理学;书店里书籍最多最丰富的领域之一是心理学;社会对专业工作者需求最旺盛的领域之一也包括心理学……这体现了心理学这样一个学科在一个发达工业国家里所具有的影响。

我国心理学起步并不晚。1900年在京师大学堂(北大前身)就已经有《心理学概论》的课程。1917年在北京大学成立了中国第一个科学心理学实验室。20世纪20—40年代已有相当一批在国外学成回国的心理学家在国内从事科研和教学工作。但由于众所周知的历史原因,心理学在20世纪中叶后相当一段时期的中国处于被搁置甚至被封杀的境地,这使得中国的心理学大伤元气。改革开放以后,中国的心理学得到复兴。经过20世纪最后20年的努力,我国心理学终于进入蓬勃发展的时期。目前国内设立心理学系的大学已达到60来所。

(资料来源:[美]理查德·格里格,菲利普·津巴多著,王垒等译.《心理学与生活》(16版).人民出版社,2004。)

## 第二节 心理学与生活

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题。人们经常会有这样的问题,诸如,人的感觉是怎么工作的?人怎么能识别各种事物?人怎么能记住各种经验?人是